2019/2020

Holbæk Svømme Klub

Informations- & velkomstfolder

Holbæk Svømme Klub

Sports Allé 1

4300 Holbæk

Velkomstfolder
Holbæk Svømme Klubs konkurrenceafdeling

Om denne folder

Denne folder giver jer, som svømmere eller forældre i Holbæk Svømme Klub, en introduktion til vores konkurrenceafdeling. Målgruppen er nye forældre og svømmere på C- og Hajholdene, men folderen fungerer samtidig som informationsfolder for alle nye forældre i klubben og klubbens konkurrenceafdeling.

Om konkurrenceafdelingen

I Holbæk Svømme Klub arbejder vi målrettet på at skabe de bedste svømmere i Danmark. Dette gør vi igennem vores dygtige trænere på kanten, der er med til at skabe de optimale rammer for både talentudvikling og udvikling af de dygtigste elitesvømmere. Rammerne i Holbæk Sportsby gør det muligt at arbejde mod internationale mål for de dygtigste svømmere.

Konkurrenceafdelingens værdier

Vi har vedtaget 4 værdier, som alle svømmere, trænere, forældre og andre involverede forventes at efterleve.

Positiv: I Holbæk Svømme Klub er vi positive. Vi tror på, at det positive menneske når længst i både vandet og i livet.

Ambitiøs: Vi er ambitiøse i vores daglige træning i forhold til målsætninger og i vores opførsel i det hele taget.

Modig: Hvis man aldrig tager chancer, bliver man ikke den bedste til noget. Det gælder både i svømning og i livet. I Holbæk Svømme Klub hylder vi de modige. Både til træning og til stævner.

Uselvisk: Man kan ikke opnå ultimativ succes alene. Vi har alle brug for positive, ambitiøse og modige mennesker omkring os for at opnå vores mål.

Desuden arbejdes der med følgende værdisæt og normer:

Værdier i Holbæk Svømmeklub – Konkurrenceafdelingen

- Vi er professionelle og målrettede i forhold til vores målsætninger i konkurrenceafdelingen
- Kammeratskab, svømmeglæde og trivsel er omdrejningspunktet for træningen i konkurrenceafdelingen
- Vi støtter hinanden helhjertet og med overbevisning både privat og i offentligheden
- Sund kost er en vigtig del af svømmeklubbens dagligdag
- Vi lægger stor vægt på dialog og kommunikation mellem svømmere, trænere, forældre og bestyrelse

Opbygning

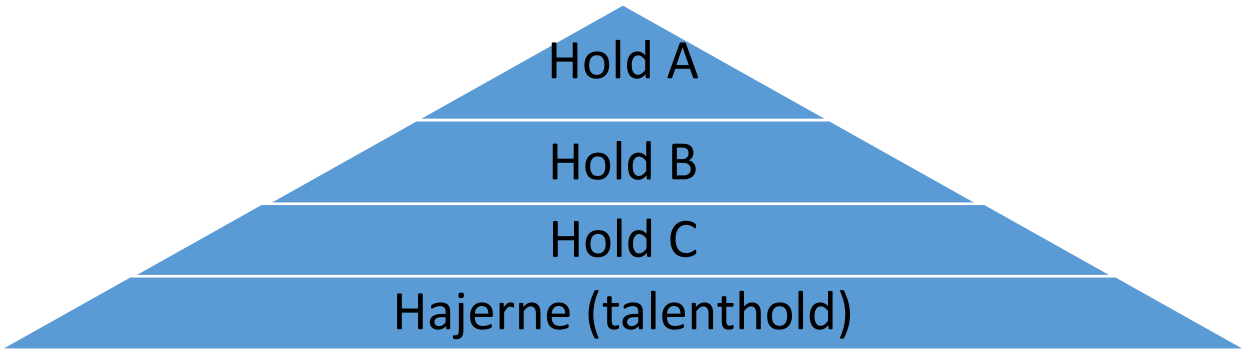
Konkurrenceafdelingen består af tre dele: talentudviklingsholdet Hajerne, C-holdet (årg.- svømmere) samt hold B + A bestående af junior- og seniorsvømmere.

Årgangssvømmere er piger 13-14 år og drenge 14-15 år i det pågældende kalenderår.

Struktur

Strukturen er således, at vores talentudviklingshold svømmer 3-4 gange om ugen i 1 time. På C-holdet svømmer man 5 gange om ugen, der introduceres morgentræning 1 gang om ugen.

Klubbens junior-/seniortrup træner i forskellige grupper alt efter specialer op til 9 gange ugentligt.



Forventninger til svømmeren

- At man efterlever værdierne i k-afdelingen
- At man møder op til træningen aftalt med træneren
- Deltagelse i stævner og mesterskaber efter aftale med træneren
- Deltagelse i træningsweekender og -samlinger efter aftale med træneren.

Forventninger til forældrene (inkl. pointsystem)

Der er mange opgaver, der skal løses hver eneste sæson. Herunder klubbens egne stævner og arrangementer, sociale sammenkomster, træningssamlinger, stævner m.m. – f.eks. skal man til alle stævner (både i Holbæk og i andre byer) stille med 2-4 hjælpere pr. stævnedag (officials og andre funktioner).

Som forældre til en konkurrencesvømmer forventes det derfor, at man engagerer sig og deltager i klubarrangementer, forældremøder m.m. Herudover er det vigtigt, at man bakker op om klubben og sit barns hold.

For at sikre, at disse opgaver deles nogenlunde lige mellem familierne, har vi et pointsystem, hvor man som familie (forældre, onkler, tanter, bedsteforældre og gerne i et vist omfang svømmeren selv) skal tjene point hjem i forbindelse med frivilligt arbejde.

Optjening af point kan ske gennem support af aktiviteter (holdleder, official m.v.) eller gennem deltagelse i forskellige udvalg. Svømmeklubben har derfor et krav om, at en af forældrene til svømmeren tager en uddannelse som official, således at man kan hjælpe til ved stævner.

Det er desuden vores holdning, at følgende kendetegner de gode forældre:

<u>Vores forventninger til forældrene er derudover:</u>

- at I støtter og bakker barnet op i forhold til svømningen.
- at I er forældre – ikke "reservetrænere". Forældrene skal <u>ikke</u> rådgive barnet omkring svømningen – hverken omkring træning, stævner eller andet specifikt. Det er trænerens opgave.
- at I, lige som svømmerne, efterlever de fire værdier.

Information / kommunikation

Generelt udsendes al information på mail. Får du ikke mail, så kontakt træneren.

Svømmerne modtager uge-/månedsplaner fra de ansvarlige trænere på konkurrenceholdene. Indholdet her vil variere alt efter tidspunkt på sæsonen. For spørgsmål til planerne, kan der rettes kontakt på mail til den ansvarlige træner for holdet.

Stævner

Formålet med konkurrencesvømning er at bevæge sig hurtigst muligt gennem vandet. Vi arbejder med både de tekniske, fysiske og mentale dele til vores træning for at forberede svømmerne bedst muligt til stævnerne (som er vores "eksamen").

Som konkurrencesvømmer inviteres du derfor til en mængde stævner i løbet af sæsonen. Stævner, hvor klubben inviteres af andre klubber, er frivillige, mens det forventes, at man deltager i mesterskaber, såfremt man er kvalificeret hertil. Spørg din træner, hvis du er i tvivl.

Et svømmestævne strækker sig som regel over 1-4 dage. Til nogle stævner vil det være muligt kun at deltage en enkelt dag, såfremt dette er aftalt med træneren. En konkurrencesvømmer spiser meget - også til stævner - hvorfor det anbefales at have en god, solid og sund madpakke med. Vi spiser ikke slik og søde sager til svømmestævner. Til stævner anbefales det, at forældrene snakker sammen vedrørende kørsel til og fra stævnet. Se desuden på hjemmesiden under K-afdeling i dokumentet "retningslinjer for transport".

Træningslejre og træningsweekender

Alle konkurrencehold i Holbæk Svømme Klub tager på træningslejr hvert år, somregel omkring skolernes vinterferie 1-2 uger. C-holdet deltager primært i en træningslejr af 3-4 dages varighed. Udvalgte hajsvømmere kan også få tilbudt dette sammen med C-holdet. Denne finder sted enten i efterårsferien eller i vinterferie/påsken.

Derudover planlægges 1-2 træningsweekender i løbet af sæsonen. I ferierne trænes ofte på andre tidspunkter af dagen, ligesom der måske lægges et par ekstra træningspas ind.

Praktiske oplysninger

Tilmelding til stævner og træningslejre foregår via indbydelse. På klubbens hjemmeside vil du også kunne finde tilmeldinger til andre arrangementer. Tilmelding til arrangementer vil ske via udsendt mail.

Derfor er det vigtigt at kontaktoplysninger er opdateret, så I modtager mail med denne kommunikation fra klubben. Spørg holdets træner for mere information – herunder forældregrupper for deling af information om kørsel og andre praktiske ting. Disse facebookgrupper er ikke klubbens egne, men er opstået i forældrekredsen for at gøre primært transportudfordringer mindre.

Kontaktoplysninger på trænerne i K-afdelingen

Cheftræner og ansvarlig for K-afdelingen
Michael Hinge
Mail: mh@swimhsk.dk

Konkurrencetræner
Frederikke Hansen
Mail: fh@swimhsk.dk

Trænere i talentafdelingen
Andreas Foverskov (Hold C) samt ansvarlig for Haj holdene
Mail: fover99@gmail.com

Jakob Schmidt og Mai Pallvii – Haj guld
Pernille Jensen og Theodor Palmø – Haj Sølv
Pamela Rybicka – assistent og vikar

For yderligere information henvises til træneren på det pågældende hold, der altid er den rigtige at henvende sig til for nye svømmere og forældre.